

Señor, si estamos atentos
y aprendemos a discernir los signos de tu presencia,
oímos con claridad tu llamada en nuestra puerta.

Y cuando te abrimos y acogemos
como un huésped grato,
el tiempo que pasamos juntos nos reanima.

En tu mesa compartimos
la Palabra y la promesa,
el pan de la ternura y la fuera,
el vino de la alegría y el sacrificio,
la oración de acción de gracias
y el abandono en las manos del Padre.

Y al volver nuestros ojos a la vida,
descubrimos que tú siempre estás con nosotros,
que nos llamas y nos acompañas.

Y entonces comprendemos nuestra misión: amar y servir.
Es la sabiduría que tu Espíritu Santo alienta en nosotros.
¡Espíritu Santo, danos el don del discernimiento! Amén.

Guíame, Señor, guíame, Señor,
y guarda mi alma, y guarda mi alma. (bis)

*Oh mi Dios, oh mi Dios, confío en ti.
¡Confío en ti!*

Yo te alabo, Señor, Yo te adoro, Señor. Oh mi Dios (bis)

Librame, Señor, librame, Señor,
de todo peligro, de todo peligro. (bis)

Oh mi Dios...

Guíame, Señor, guíame, Señor.
y guarda mi alma, y guarda mi alma (bis)

Oh mi Dios...

«Sed santos, porque yo soy santo» (Lv 11, 45)

4

En comunidad, con la oración y mediante el discernimiento

Retiro espiritual para cristianos laicos a partir de la exhortación “*Gaudete et exsultate*” (nn. 140-177)

Caminaré en presencia del Señor (bis)

Amo al señor porque escucha
mi voz suplicante,
porque inclina su oído hacia mí
el día en que lo invoco.

Me envolvían redes de muerte,
caí en tristeza y en angustia,
invoqué el nombre del Señor:
¡Señor, salva mi vida!

El Señor es benigno y justo,
nuestro dios es compasivo.
El señor guarda a los sencillos,
estando yo sin fuerza me salvó.

Alma mía, recobra tu calma,
que el Señor fue bueno contigo;
arrancó mi alma de la muerte,
mis ojos de las lagrimas,
mis pies de la caída.



Seguimos orando con la exhortación del papa Francisco sobre la santidad. En los retiros anteriores nos detuvimos en algunas de las notas de la santidad que los cristianos debemos cultivar actualmente, aquí y ahora. Contemplábamos la tríada “aguante-paciencia-mansedumbre” como un modo de estar hoy en el mundo desde la novedad del Evangelio. Luego, nos detuvimos en la llamada a la “alegría” y a la “audacia” como dos notas que brotan espontáneamente en un corazón creyente: la alegría del Evangelio y la valentía del testimonio. En este último retiro sobre la exhortación *Gaudete et exsultate*, el Papa nos propone tres medios para alcanzar hoy la santidad: buscarla y vivirla desde la “comunidad”, con la “oración” y mediante el “discernimiento”.

En comunidad

El formar parte activa de una comunidad cristiana —parroquia, grupo apostólico, grupo de formación u oración...— nos ofrece tres posibilidades para alcanzar la santidad: la comunidad nos proporciona apoyo en medio de las dificultades, experiencia de la presencia entre nosotros del Señor resucitado, y nos impulsa a vivir según Dios esos pequeños detalles con los que está amasada la vida y que nos hacen avanzar en el encuentro con El y con los hermanos, que es la meta de la santidad. Dejémonos iluminar por las propias palabras del Papa:

«Es muy difícil luchar contra la propia concupiscencia y contra las asechanzas y tentaciones del demonio y del mundo egoísta si estamos aislados. Es tal el bombardeo que nos seduce que, si estamos demasiado solos, fácilmente perdemos el sentido de la realidad, la claridad interior, y sucumbimos. La santificación es un camino comunitario» (GE 140).

«La comunidad está llamada a crear ese “espacio teologal en el que se puede experimentar la presencia mística del Señor resucitado” (Juan Pablo II). Compartir la Palabra y celebrar juntos la Eucaristía nos hace más hermanos y nos va convirtiendo en comunidad santa y misionera» (GE 142).

pidiendo al Padre que nos libere del Malo. La expresión utilizada allí no se refiere al mal en abstracto y su traducción más precisa es “el Malo”. Jesús nos enseñó a pedir cotidianamente esa liberación para que su poder no nos domine. (...) Nos envenena con el odio, con la tristeza, con la envidia, con los vicios. Y así, mientras nosotros bajamos la guardia, él aprovecha para destruir nuestra vida, nuestras familias y nuestras comunidades, porque “como león rugiente, ronda buscando a quien devorar” (1 Pe 5, 8)» (GE 160-161).

A continuación, pone varios ejemplos de esas tentaciones del Malo: las falsas promesas de felicidad, el atontamiento o adormecimiento en la vida espiritual que puede terminar en una “ceguera cómoda y autosuficiente donde todo termina pareciendo lícito”, etc., etc. ¿Cómo saber si algo viene del Espíritu Santo o si su origen está en el espíritu del mundo o en el espíritu del diablo? Aquí es donde juega su importante papel el *discernimiento* porque “la vida actual ofrece enormes posibilidades de acción y de distracción, y el mundo las presenta como si fueran todas válidas y buenas. Todos, pero especialmente los jóvenes, están expuestos a un *zapping* constante”.

«El discernimiento resulta especialmente importante cuando aparece una novedad en la propia vida, y entonces hay que discernir si es el vino nuevo que viene de Dios o es una novedad engañosa del espíritu del mundo o del espíritu del diablo. En otras ocasiones sucede lo contrario, porque las fuerzas del mal nos inducen a no cambiar, a dejar las cosas como están, a optar por el inmovilismo o la rigidez. Entonces impedimos que actúe el soplo del Espíritu. Somos libres con la libertad de Jesucristo, pero él nos llama a examinar lo que hay dentro de nosotros —deseos, angustias, temores, búsquedas— y lo que sucede fuera de nosotros —los “signos de los tiempos”— para reconocer los caminos de la libertad plena: “Examinadlo todo; quedos con lo bueno” (1 Tes 5, 21)». (...) Por tanto, pido a todos los cristianos que no dejen de hacer cada día, en diálogo con el Señor que nos ama, un sincero “examen de conciencia”» (EG 168-169).

cantarle en festiva a alabanza. (...) También en la vida del pueblo peregrino hay muchos gestos simples de pura adoración, como por ejemplo cuando “la mirada del peregrino se deposita sobre una imagen que simboliza la ternura y la cercanía de Dios. El amor se detiene, contempla el misterio, lo disfruta en silencio”» (GE 154-155).

Ahora, en la presencia luminosa y amorosa de Dios, respondamos a estas dos preguntas sobre la oración como camino hacia la santidad, que el Papa hace en el n° 151 de su Exhortación:

¿Hay momentos en los que te pones en su presencia en silencio, permaneces con él sin prisas y te dejas mirar por él?

• ¿Dejas que su fuego inflame tu corazón?

Mediante el discernimiento

El Papa nos recuerda, sin dramatismos ni temores, que “la vida cristiana es un combate permanente” y que “se requieren fuerza y valentía para resistir las tentaciones del diablo y anunciar el Evangelio”. Y no se corta a la hora de ponernos en guardia frente al diablo, que es “algo más que un mito”. Estas son sus palabras:

«No aceptaremos la existencia del diablo si nos empeñamos en mirar la vida sólo con criterios empíricos y sin sentido sobrenatural. Precisamente, la convicción de que este poder maligno está entre nosotros, es lo que nos permite entender por qué a veces el mal tiene tanta fuerza destructiva. (...) Su presencia [del diablo] está en la primera página de las Escrituras, que acaban con la victoria de Dios sobre el demonio. De hecho, cuando Jesús nos dejó el Padrenuestro quiso que termináramos

«La vida comunitaria, sea en la familia, en la parroquia, en la comunidad religiosa o en cualquier otra, está hecha de muchos pequeños detalles cotidianos. Es lo que sucedía en la vida comunitaria que Jesús llevó con sus discípulos y con el pueblo sencillo. Recordemos cómo Jesús invitaba a sus discípulos a prestar atención a los detalles. El pequeño detalle de que se estaba acabando el vino en una fiesta. El pequeño detalle de que faltaba una oveja. El pequeño detalle de la viuda que ofreció sus dos moneditas. el pequeño detalle de tener aceite de repuesto para las lámparas por si el novio se demora. El pequeño detalle de pedir a sus discípulos que vieran cuántos panes tenían. El pequeño detalle de tener un fuego preparado y un pescado en la parrilla mientras esperaba a los discípulos de madrugada... La comunidad que preserva los pequeños detalles de amor, donde los miembros se cuidan unos a otros y constituyen un espacio abierto y evangelizador, es lugar de la presencia del Resucitado que la va santificando según el proyecto del Padre. (...) En contra de la tendencia al individualismo consumista que termina aislándonos en la búsqueda del bienestar al margen de los demás, nuestro camino de santificación no puede dejar de identificarnos con aquel deseo de Jesús: “Que todos sean uno, como tú Padre en mí y yo en ti” (Jn 17, 21)» (GE 145-146).

Después de unos minutos para empaparnos con estas palabras de la Exhortación, rezamos juntos la siguiente oración, que nos impulsa a ver y cuidar los pequeños detalles:

Señor, aquí te presento a mis amigas y amigos: N.N., N.N., N.N. ... para que los bendigas, los cuides y les enseñes a vivir.

Tú sabes lo que sienten, lo que les preocupa, lo que desean y lo que de verdad les falta.

Tú sabes cuándo lloran, cuándo ríen, cuándo se sienten solos.

Cúdalos, protégelos, anima a seguir adelante, acompáñalos siempre.

A mí, Señor, enséñame a comprenderles,
a estar disponible cuando me necesiten,
a ser amable cuando necesitan ser amados,
a escucharles cuando necesitan desahogarse,
a cuidarles cuando necesitan que alguien les cuide,
a ayudarles cuando necesitan ayuda,
a sentirme orgulloso de mis amigos
y aprender cosas buenas de ellos.

Tú, Jesús, que eres nuestro amigo incondicional,
enséñame a vivir la amistad tal como tú la viviste:
«No hay mejor amigo que el que da la vida por sus amigos».
Tú la diste por mí;
que yo también llegue a ser un amigo incondicional.

Con la oración

La santidad “está hecha de una apertura habitual a la trascendencia”. El Papa advierte que esto es obvio, pero hemos de estar atentos para no olvidarlo. Además recuerda que la apertura a la trascendencia “se expresa en la oración y en la adoración”. San Juan de la Cruz recomendaba “andar siempre en la presencia de Dios, de acuerdo con lo que le permitan las obras que esté haciendo”. Y lo explicaba así a un religioso que quería alcanzar la perfección: “Procure ser continuo en la oración, y en medio de los ejercicios corporales no la deje. Sea que coma, beba, hable con otros, o haga cualquier cosa, siempre ande deseando a Dios y apegando a él su corazón”. Pero para que esto sea posible, también son necesarios algunos momentos solo para Dios, en soledad con él. A este propósito, el Papa nos dice que estos momentos de exclusivo trato con Dios son posibles a todos:

«Para Santa Teresa de Ávila la oración es “tratar de amistad estando muchas veces a solas con quien sabemos nos ama”. Quisiera insistir que esto no es solo para pocos privilegiados, sino para todos, porque “todos tenemos necesidad de este silencio penetrado de presencia adorada”. La oración confiada es una reacción del corazón que se abre a Dios frente a frente, donde se hacen callar todos los rumores para escuchar la suave voz del Señor que

resuena en el silencio. En ese silencio es posible discernir, a la luz del Espíritu, los caminos de santidad que el Señor nos propone. De otro modo, todas nuestras decisiones podrán ser solamente “decoraciones” que, en lugar de exaltar el Evangelio en nuestras vidas, lo recubrirán o lo ahogarán. Para todo discípulo es indispensable estar con el Maestro, escucharle, aprender de él, siempre aprender. Si no escuchamos, todas nuestras palabras serán únicamente ruidos que no sirven para nada» (GE 149-150).

Pero hay que estar atentos —dice el Papa— para que el silencio orante no termine siendo una evasión del mundo en el que vivimos ni de la historia que todos juntos protagonizamos. En la oración hemos de “hacer memoria” de lo que Dios ha hecho a través de la historia de la salvación, de lo que ha hecho en nuestra propia vida, en la vida de los demás y en la vida de su Iglesia, y dice que tiene sentido pedirle que “ilumine aun los pequeños detalles de tu existencia, que a él no se le escapan”. Por lo demás, nos recuerda que la oración tiene frecuentemente forma de súplica. ¿Cómo debe ser ésta?:

«La súplica es expresión del corazón que confía en Dios, que sabe que solo no puede. En la vida del pueblo fiel de Dios encontramos mucha súplica llena de ternura creyente y de profunda confianza. No quitemos valor a la oración de petición, que tantas veces nos serena el corazón y nos ayuda a seguir luchando con esperanza.

La súplica de intercesión tiene un valor particular, porque es un acto de confianza en Dios y al mismo tiempo una expresión de amor al prójimo. Algunos, por prejuicios espiritualistas, creen que la oración debería ser una pura contemplación de Dios, sin distracciones, como si los nombres y los rostros de los hermanos fueran una perturbación a evitar. Al contrario, la realidad es que la oración será más agradable a Dios y más santificadora si en ella, por la intercesión, intentamos vivir el doble mandamiento que nos dejó Jesús.

Si de verdad reconocemos que Dios existe no podemos dejar de adorarlo, a veces en un silencio lleno de admiración, o de